

فشارخون بالا عارضه ای که باید از آن ترسید!

فشارخون فشاری است که خون، موقع عبور از رگ های خونی به دیواره آنها وارد

می کند.

نوسانات فشار خون طبیعی اند. مثلاً فشار خون وقتی استراحت می کنید یا خوابیده اید افت

می کند، وقتی فعالیت یا ورزش می کنید بالا می رود؛ اما اگر فشارخون بالا باقی بماند طبیعی

نیست.

فشارخون بالا یک بیماری طبی و خیم است که "هیپرتانسیون" نیز نامیده می شود. این بیماری

باعث می شود قلب شما فشار کاری بیشتری تحمل کند.

فشارخون را بشناسید؛ زیرا فشار خون شما برای سلامت عمومی شما حائز اهمیت است! اگر

بدانید که فشارخون طبیعی دارید، خیالتان راحت می شود. به علاوه می توانید با اطمینان،

برنامه های خود را برای یک زندگی طولانی تر و سالم تر دنبال کنید.

ابتلا به فشارخون بالا خطری برای سلامتی محسوب می شود. این بیماری می تواند باعث

آسیب به اعضای زیر شود: شریان ها، قلب، مغز، کلیه ها، چشمها

اما می توانید اقداماتی برای کنترل فشار خون بالا انجام دهید.

آگاهی شما نسبت به فشار خونتان می تواند زندگی شما را نجات دهد! پس سعی کنید بیشتر

بدانید...

اندازه گیری فشارخون کار ساده و بدون درد است. یک وسیله خاص برای اندازه گیری

فشارخون استفاده می شود. این وسیله شامل دوچیز است:

بازوبندی که باد می شود و یک درجه ی فشار . بازوبند دور بازو پیچیده می شود و باد می شود. این کار باعث می شود برای مدت کوتاهی جریان خون در رگ اصلی دست متوقف شود. باد بازوبند به آرامی تخلیه می شود.

پزشک یا پرستار به کمک گوشی به صدای بازگشت جریان خون گوش می کند. درجه فشار را می خواند.

از فشارسنج الکترونیکی نیز برای اندازه گیری فشارخون استفاده می کنند.

معنای رقم فشار خون : فشار خون با دو رقم گفته می شود مثلاً ۱۲/۸.

رقم بالا، فشار سیستولیک (زمان انقباضی) را نشان می دهد. یعنی فشاری که ضربان قلب برای جلو راندن خون در رگ ها ایجاد می کند.

رقم پایین فشار دیاستولیک (زمان شل شدن) را نشان می دهد. یعنی فشاری که خون بین دو ضربان دارد. فشار خون طبیعی برای هر انسانی متفاوت است.

به طور کلی:

فشار کمتر از ۱۴/۸ سالم تلقی می شود.

فشار ۱۴/۸ یا بالاتر، فشار بالا تلقی می شود.

در افراد مبتلا به دیابت، بیماری قلبی عروقی یا سایر بیماری ها، ممکن است رقم های دیگری را طبیعی قلمداد کنیم. قبل از تشخیص فشار خون بالا باید فشارخون را چندین نوبت اندازه

گیری نمود. آزمایش های دیگری هم ممکن است لازم شوند.

علل فشار خون بالا

در اغلب موارد، علت دقیق نامشخص است. اما برخی عوامل ممکن است شما را در معرض خطر قرار دهند.

عوامل خطر زایی که می توانید کنترل کنید عبارت اند از :

وزن

به طور کلی افرادی که اضافه وزن دارند در معرض خطرند.

رژیم غذایی

رژیم پرسدیم (جزء اصلی نمک است) ممکن است خطر را زیاد کند. غذاهای پر چربی می توانند باعث افزایش وزن شوند.

الکل

مصرف الکل می تواند باعث افزایش فشار خون شود. نداشتن فعالیت جسمی می تواند منجر به افزایش فشار خون و افزایش وزن شود.

استرس (فشار روانی)

استرس بیش از حد ممکن است باعث فشار خون شود.

عوامل خطرزایی که شما نمی توانید کنترل کنید عبارت اند از :

سن

با افزایش سن، شریان ها کم کم خاصیت ارتجاعی (انعطاف پذیری) خود را از دست می دهند، که ممکن است باعث افزایش فشارخون شود.

توارث

افزایش فشارخون اغلب از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود. این بیماری در سیاهپوستان نیز شایع تر از سایر گروههای نژادی است (علل آن نامعلوم است).

جنس

فشارخون بالا در مردان شایع تر از زنان است.

زنان ممکن است در هنگام حاملگی یا موقع مصرف قرص های ضدبارداری دچار فشار خون شوند.

فشار خون بالا ممکن است ناشی از یک بیماری مانند دیابت یا بیماری کلیوی باشد.

اغلب به فشارخون بالا، "قاتل خاموش"، می گویند زیرا اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا ظاهراً هیچ علامتی ندارند.

اثرات فشار خون بالا

اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا، علائمی ندارند، به همین دلیل معاینات منظم بسیار مهم هستند. علائم احتمالی عبارت اند از:

- تنگی نفس

- خون دماغ (بدون علت مشخص)

- سردرد

- سرگیجه

این علائم فقط ناشی از فشار خون بالا نیستند.

فشار خون بالا اگر درمان نشود می تواند منجر به مسائل زیر شود:

- سخت شدن و آسیب دیدن شریان ها

- سکته قلبی یا نارسایی قلبی

- سکته مغزی

- نارسایی کلیه

- فشار یا تورم در چشمها که ممکن است منجر به کوری شود.

- برای مبتلایان به فشار خون بالا راه نجات وجود دارد.

چگونه فشار خون بالا تشخیص داده می شود؟

بررسی های منظم کلید قضیه است! برای آنکه تشخیص فشار خون بالا تأیید شود، پزشک باید

اقدامات زیر را انجام دهد.

- او ممکن است پرسش های زیر را بپرسد:

فشارخون های قبلی؛

داروهایی که مصرف می کنید؛

عادت های بهداشتی و سبک زندگی؛

سابقه بیماری ها در والدین و بستگان شما؛

- معاینه فیزیکی انجام دهد؛

او ممکن است قلب، شکم، چشمها، پاها، ساقها و رفلکسهای شما را از نظر علائم فشارخون بالا بررسی کند. چندین بار فشارخون را اندازه گیری کند. این کار ممکن است ظرف چند روز انجام شود.

- دستور آزمایش بدهد.

این آزمایش ها عبارتند از:

- آزمایش های خون و ادرار؛

- نوار قلب؛

- آزمایشی که به تشخیص مشکلات قلبی کمک می کند.

درمان

تغییر در عادت های بهداشتی می تواند به کنترل یا کاهش فشارخون شما کمک کند. پزشک شما ممکن است توصیه های زیر را داشته باشد:

تغذیه سالم

ممکن است به شما توصیه شود که :

مصرف غذاهای پر نمک مثل کنسروها و غذاهای آماده را قطع کنید، برچسب غذا را از نظر

میزان سدیم (نمک) و ارسنی کنید.

از ادویه و چاشنی ها و آب لیمو به جای نمک استفاده کنید.

گوشت های چرب (مثل گوشت قرمز) و فرآورده های شیر کامل (مثل بستنی و کره) را

کمتر مصرف کنید.

میوه، سبزیجات، غلات سبوس دار و فرآوردهای شیر کم چرب را بیشتر مصرف کنید.

کاهش وزن

اگر اضافه وزن دارید، کم کم وزن خود را کم کنید. از رژیمهای غذایی سخت پرهیز کنید.

برنامه کاهش وزن معمولاً شامل یک رژیم غذایی سالم همراه با فعالیت جسمی می باشد.

ورزش

فعالیت منظم فیزیکی می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. این کار می تواند سلامت

عمومی شما را نیز بهبود بخشد.

سعی کنید اکثر روزهای هفته - ترجیحاً تمام روزها - ۳۰ دقیقه ورزش ملایم انجام دهید.

فعالیت هایی انتخاب کنید که لذت بخش باشند مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، یا

باغبانی.

اگر سن بالای ۴۰ سال یا نگرانی هایی راجع به سلامت خود دارید، پیش از شروع برنامه

ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

دارو

دارو به شما کمک می کند که:

آب و سدیم زیادی از بدن دفع شود.

قلب راحت شود، به طوری که با نیروی کمتر و دفعات کمتری کار کند.

رگ های خونی کوچک باز شوند تا مقاومت در برابر جریان خون کم شود.

با پزشک یا پرستار خود همکاری نزدیکی داشته باشید. شما نقش مهمی در درمان موفق خود

بازی می کنید.

چند نکته دیگر راجع به سلامتی

الکل مصرف نکنید.

مصرف الکل نه تنها حرام است بلکه زیانبار است؛ زیرا باعث افزایش فشارخون می شود.

سیگار نکشید.

دود کشیدن، خطر حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری ها را زیاد می کند. خطراتی که اگر

فشارخون بالا داشته باشید اثری مضاعف دارند. اگر سیگار می کشید سعی کنید برای قطع آن

یاری بجوئید.

تمام دستورات دارویی را رعایت کنید.

هیچگاه مصرف داروهای ضد فشار خود را قطع یا تعدیل نکنید مگر آن که به توصیه پزشکتان

باشد. هر عارضه ای را فوراً گزارش کنید.

استرس را کم کنید.

از پزشک یا پرستارتان درباره فنون آرامسازی سؤال کنید، مانند تنفس عمیق و تمرکز.

چند پرسش و پاسخ

هر چند وقت یکبار باید فشارخون خود را بررسی کنیم؟

به طور کلی، بستگی به فشار خونتان دارد. در ابتدا ممکن است لازم باشد به طور هفتگی بررسی کنید. سپس ممکن است لازم شود هر چند ماه یکبار بررسی کنید. جزئیات را از پزشک خود پرسید.

حاملگی چه اثری بر فشار خون دارد؟

بعضی زنان در انتهای حاملگی دچار فشارخون بالا می شوند. درمان ممکن است شامل استراحت در بستر و بازنگری فشارخون در خانه باشد. در اکثر موارد پس از زایمان، فشارخون به سطح طبیعی باز می گردد.

آیا فشار خون بالا قابل ریشه کنی است؟

در اکثر موارد، نه. اما بسیاری از افراد با درمان می توانند فشارخون بالا را تحت کنترل در آورند. فشارخون بالا که ثانویه به بیماری های دیگر باشد (مثل بیماری کلیه) ممکن است با درمان بیماری اولیه ریشه کن شود.

عوارض جانبی داروهای ضد فشار خون بالا چیست؟

ممکن است شامل اختلالات خواب، ضعف عضلانی، خستگی و سرگیجه باشد. اگر دچار عوارض جانبی شدید به پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است او بتواند مقدار مصرف را تعدیل کند یا داروها را تغییر دهد. به یاد داشته باشید که نباید داروی خود را قطع کنید مگر آن که با تأیید پزشک باشد.

اطلاعات بیشتر را از کجا کسب کنیم؟

با پزشک خود در درمانگاه یا بیمارستان محله خود مشورت کنید. یا در صورت امکان با پزشک محل کار خود صحبت کنید. در پایان تأکید می کنیم که فشارخون شما کلید سلامتی شماست و شیوه زندگی سالم، فشار خون شما را تحت کنترل نگه می دارد!

پر فشاری خون

افزایش فشار خون از بزرگترین عوامل تهدید کننده سلامت در کشورهای صنعتی به شمار می رود. این بیماری نقش عمده ای در بروز بیماریهای عروق کرونر، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی و مرگ ناشی از این بیماری ها در پی دارد. تغییر رژیم غذایی نیز ممکن است بتواند جایگزین درمان دارویی شود و یا در صورت نیاز به درمان باعث شود که درمان با داروهای کمتر و دوزهای پایین تری انجام شود.

رگهای خونی موسوم به سرخرگها خون را از قلب به اندام های گوناگون بدن می رساند و هر بار که قلب منقبض می شود خون را با فشار وارد سرخرگها می کند، بنابراین فشار خون، حاصل مقاومت عروق در برابر ضربان های قلب است.

فشاری که در عروق خونی در پی ضربان قلب پدید می آید فشار خون سیستولیک نام دارد و فشاری که به هنگام استراحت قلب یعنی بین دو ضربان پدیدار می شود فشار خون دیاستولیک است.

در بزرگسالان میزان طبیعی فشار خون سیستولیک ۱۲۰ میلی لیتر جیوه و فشار خون دیاستولیک ۸۰ میلی لیتر جیوه است که اغلب ۱۲۰ روی ۸۰ خوانده می شود.

فشار خون طبیعی در کودکان کمتر از ده سال ۹۰ روی ۶۰ و در بزرگسالان ۱۲۰ روی ۸۰ و در میانسالان ۱۳۰ روی ۸۵ میلی متر جیوه است.

بنابراین در صورتی که یک شخص بالغ، فشار خون سیستولیک برابر یا بیشتر از ۱۴۰ میلی لیتر جیوه داشته باشد به پرفشاری خون مبتلاست.

در ۹۰ تا ۹۴ درصد از بیماران علت مشخصی برای افزایش فشار خون یافت نمی شود و این افراد به عنوان مبتلایان به فشار خون اولیه شناخته می شوند. الگوی فامیلی درافزایش فشار خون اولیه شایع است هر چند چاقی، زندگی کم تحرک و مصرف نمک در افزایش فشار خون موثرند.

البته در ۵ درصد بیماران، علت ثانویه ای برای افزایش فشار خون وجود دارد که بررسی های بالینی در این افراد ضروری است. شایعترین علل افزایش فشار خون ثانویه، بیماری کلیوی و تیروئیدی، تومورهای مغزی و حاملگی به شمار می روند.

مصرف نمک استفاده از کربوهیدرات های ساده و خوردن غذاهای چرب از عوامل موثر در افزایش فشار خون هستند.

توصیه پزشکان برای جلوگیری و درمان فشار خون عبارتند از:

کاهش انرژی دریافتی برای رسیدن به وزن مطلوب و نگهداری آن.

کاهش مصرف نمک به چهار تا شش گرم در روز.

استفاده از کربوهیدرات های کمپلکس به جای غذاهایی که دارای روغن های اشباع و کلسترول بالا هستند.

افزایش نسبی در پتاسیم دریافتی با استفاده متعادل از میوه های تازه و سبزی.

مصرف کلسیم کافی روزانه

فعالیت فیزیکی منظم مانند پیاده روی سریع ۲۰ تا ۴۰ دقیقه در روز سه تا پنج بار در هفته

چگونه فشار خون را کنترل کنیم؟

افزایش فشار خون از بزرگترین عوامل تهدید کننده سلامت در کشورهای صنعتی به شمار می رود.

این بیماری نقش عمده ای در بروز بیماریهای عروق کرونر، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی و مرگ ناشی از این بیماریها در پی دارد. تغییر رژیم غذایی نیز ممکن است بتواند جایگزین درمان دارویی شود و یا در صورت نیاز به درمان، باعث شود که درمان با داروهای کمتر و دوزهای پایین تری انجام شود.

رگهای خونی موسوم به سرخرگها، خون را از قلب به اندام های گوناگون بدن می رساند. هر بار که قلب منقبض می شود، خون را با فشار وارد سرخرگها می کند بنابراین فشار خون، حاصل مقاومت عروق در برابر ضربانهای قلب است.

فشاری که در عروق خونی در پی ضربان قلب پدید می آید فشار خون "سیستولیک" نام دارد و فشاری که به هنگام استراحت قلب یعنی بین دو ضربان پدیدار می شود فشار خون "دیاستولیک" است.

در بزرگسالان میزان طبیعی فشار خون "سیستولیک" ۱۲۰ میلی لیتر جیوه و فشار خون "دیاستولیک" ۸۰ میلی لیتر جیوه است که اغلب ۱۲۰ روی ۸۰ خوانده می شود.

فشار خون طبیعی در کودکان کمتر از ده سال ۹۰ روی ۶۰ و در بزرگسالان ۱۲۰ روی ۸۰ و در میانسالان ۱۳۰ روی ۸۵ میلی متر جیوه است.

بنا به تعریف در صورتی که یک شخص بالغ فشار خون سیستولیک برابر یا بیشتر از ۱۴۰ میلی لیتر جیوه یا فشار خون دیاستولیک برابر با ۹۰ میلی متر جیوه داشته باشد، به پرفشاری خون مبتلا است.

در ۹۰ تا ۹۴ درصد از بیماران علت مشخصی برای افزایش فشار خون یافت نمی شود و این افراد به عنوان مبتلایان به فشار خون اولیه شناخته می شوند.

الگوی فامیلی در افزایش فشار خون اولیه شایع است و مطرح کننده اهمیت عوامل ژنتیک است. هر چند که عوامل چاقی، زندگی کم تحرک و مصرف نمک در افزایش فشار خون موثرند.

در ۵ درصد بیماران، علت ثانویه ای برای افزایش فشار خون وجود دارد. در این اشخاص بررسی های بالینی ضروری است. شایعترین علل افزایش فشار خون ثانویه، بیماری کلیوی و تیروئیدی، تومورهای مغزی و حاملگی به شمار می روند.

مصرف نمک، استفاده از کربوهیدراتهای ساده و خوردن غذاهای چرب از عوامل موثر در افزایش فشار خون هستند.

توصیه پزشکان برای جلوگیری و درمان فشار خون عبارتند از:

۱- کاهش انرژی دریافتی برای رسیدن به وزن مطلوب و نگهداری آن.

۲- کاهش مصرف نمک به چهار تا شش گرم در روز.

۳- استفاده از کربوهیدراتهای کمپلکس به جای غذاهایی که دارای روغنهای اشباع و کلسترول بالا هستند.

۴- افزایش نسبی در پتاسیم دریافتی با استفاده متعادل از میوه های تازه و سبزی.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

۵- مصرف کلسیم کافی روزانه.

۶- فعالیت فیزیکی منظم مانند پیاده روی سریع ۲۰ تا ۴۰ دقیقه در روز، سه تا پنج بار در

هفته.

۷- ترک سیگار.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1
Directory:
Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title: فشارخون بالا عارضه ای که باید از آن ترسید
Subject:
Author: free
Keywords:
Comments:
Creation Date: 4/1/2012 10:39:00 PM
Change Number: 1
Last Saved On:
Last Saved By: H.H
Total Editing Time: 0 Minutes
Last Printed On: 4/1/2012 10:39:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 14
Number of Words: 1,782 (approx.)
Number of Characters: 10,161 (approx.)